

PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN
DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA



SKRIPSI

DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI

Oleh :

NurulFajarKinanti

J 120 120 046

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN

KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN

DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program

S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Nurul Fajar Kinanti

J 120.120.046

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN
DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan oleh:

Nurul Fajar Kinanti
J 120 120 046

Pembimbing



Arif Pristianto S.Fis., M.Fis

PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

NURUL FAJAR KINANTI

J 120 120 046

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal: 22 Juni 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Arif Pristianto, S.Fis, M.Fis
2. Maskun Pudjianto, S.Pd., M.Kes
3. Sugiono, S.Fis., MH.Kes

Tanda Tangan



Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

NIP: 195311231983031002

DEKLARASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Fajar Kinanti

NIM : J 120 120 046

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jurusan : Strata-1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Zig Zag *Run* Untuk Meningkatkan Kelincahan
Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SMP
Muhammadiyah 5 Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, 22 Juni 2016



Nurul Fajar Kinanti

MOTTO

**“JANGAN MENJELASKAN TENTANG DIRIMU KEPADA SIAPAPUN,
KARENA YANG MENYUKAIMU TIDAK BUTUH ITU DAN YANG
MEMBENCIMU TIDAK PERCAYA ITU”**

Ali bin Abi Thalib

**“ KESUKSESAN DI DAPATKAN ATAS RESTU DAN DOA DARI KEDUA
ORANG TUA JADILAH ANAK YANG BAIK DAN BERBAKTI MAKA AKAN
MEMPERMUDAH LANGKAH KEHIDUPANMU”**

Nurul Fajar Kinanti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT karena limpahan rahmat serta hidayahnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik

Karya tulis ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya tercinta, Ayah Sarto ST dan Ibu Sri Yanti yang tiada henti-hentinya memberikan motivasi dan dukungan yang sangat berarti, serta selalu memenuhi segala kebutuhan finansial saya

Adik-adikku tersayang Ananda Afif Naufal dan Agil Setyo Nugroho yang selalu memberi semangat kepadaku

Terima kasih kepada bapak dan ibu dosen fisioterapi, khususnya dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada saya dalam mengerjakan karya tulis ini

Terimakasih juga kepada teman-teman Fisioterapi S1 2012, dan sahabat terbaik Mifta, Mbk Ewi, Shinta, Melinda, Fadma, Neriya, Fidya, Ingrid, Rahmadini, Alinda, Adnan, Rizky, Marits, Irfa, dan Alm. Tegar yang selalu berbagi canda dan tawa serta anak-anak dari wisma Nayla yang menjadi rumah kedua disini

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA
SKRIPSI, JUNI 2016

NURUL FAJAR KINANTI/J 120 120 046

“PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN”

(Dibimbing Oleh Arif Pristianto S.Fis., M.Fis)

Latar Belakang: Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Untuk membentuk kelincahan seorang pemain sepak bola usia 13-15 tahun harus diberikan suatu latihan yang dapat membantu meningkatkan kelincahan anak tersebut.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh permainan *zig zag run* terhadap pemain sepak bola usia 13-15 tahun

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment dengan pre and post test with control group design*, yaitu sampel pada kelompok perlakuan diberikan latihan *zig zag run* dengan lari secara *zig zag* bolak balik selama 6 kali selama 4 minggu dengan frekwensi 3x seminggu. Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *agility t test* Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk uji pengaruh dan uji beda pengaruh menggunakan uji *mann whitney*

Hasil Penelitian: Ada pengaruh latihan *zig zag run* pada kelincahan pemain sepak bola usia 13-15 tahun setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,001 pada kelompok perlakuan dan kontrol serta tidak terdapat beda pengaruh setelah dilakukan uji statistik menggunakan *mann whitney* di dapatkan *p-value* 0,191.

Kesimpulan: Ada pengaruh latihan *zig zag run* pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

Kata kunci: *Zig zag run*, Kelincahan, Pemain sepak bola usia 13-15 tahun

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
UNIVERSITY MUHAMMADIYAH OF
SURAKARTA
MINITHESIS, JUNI 2016**

Nurul Fajar Kinanti/ J 120 120 046

**“THE EFFECT OF ZIG ZAG RUN EXERCISE TO INCREASE AGILITY
SOCCER PLAYERS IN 13-15 YEARS OF AGE”**

(Guided by Arif Pristianto S.Fis., M.Fis)

Latar Belakang : Agility is one component of the freshness of the motor is required for all activities that require the speed of change in body position and its parts. To form the agility of a football player aged 13-15 years should be given an exercise that can help improve the agility of the child

Tujuan Penelitian : To determine the effect of of zig zag run exercise against football players aged 13-15 years

Metode Penelitian : This research is a quasi experimental with pre and post test with control group design, the sample in the treatment group was given exercises zig zag run to run in a zig zag back and forth for 6 times for 4 weeks with a frequency of 3 times a week. Measurements carried out with agility agility t test data were analyzed using the Wilcoxon test to test the effect and influence of different test using Mann Whitney test

Hasil Penelitian : Provision of exercise on agility zig zag run soccer players aged 13-15 years after the performed statistical tests obtained using Wilcoxon test p-value of 0.001 in the treatment group and the control and there is no difference effect after using the Mann Whitney statistical test on get the p-value 0.191

Kesimpulan : There is has effect of exercise on the zig zag run soccer players aged 13-15 years.

Kata Kunci : *Zig zag run*, agility, soccer players aged 13-15 years

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmad dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta”. Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Suwaji M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak Arif Pristianto S.Fis., M.Fis selaku pembimbing yang selalu memberi dukungan dan arahan kepad asaya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Dosen Penguji

6. Para Dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih atas ilmu yang diberikan kepada saya
7. Ayah Sarto S S.T dan Ibu Sri Yanti terimakasih atas limpahan cinta, kasih sayang serta do'a dalam setiap waktunya
8. Adik-adikku Ananda Afif Naufal dan Agil Setyo Nugroho
9. Rekan S1 Fisioterapi 2012 khususnya para sahabat Mifta, MbakEwi, Shinta, Melinda, Fadma, Neriya, Fidya, Ingrid, Rahmadini, Alinda, Adnan, Rizky, Marits, Irfa, dan Alm. Tegar dan teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Anak-anak dari wisma nayla Ririn, Eva, Ipeh, Septi, Lia, Pipin, Arum, Mbak Dee, kak Tika, Wulan, Mbem, Nisa, Lala, Yanti, yang telah menjadi keluarga kedua di Solo
11. Adik-adik serta guru SMP Muhammadiyah 5 Surakarta yang telah bersedia membantu dalam penelitian

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dikemudian hari. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan terima kasih

Surakarta, Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	6
B. Kerangka Berpikir	16
C. Kerangka Konsep	16
D. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel Penelitian	18
D. Variabel	19

E. Definisi Konseptual	19
F. Definisi Operasional	20
G. Jalannya Penelitian	20
H. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	22
B. Pembahasan	26
C. Keterbatasan Penelitian	30
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kategori Penilaian <i>Agility T test</i>	15
4.1 Usia Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	23
4.2 Berat Badan Kelompok Perlakuan dan Kontrol	23
4.3 Kelincahan Responden Pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	24
4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Kelompok Perlakuan	25
4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Pada Kelompok Kontrol.....	25
4.6 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Zig Zag Run</i>	10
2.2 <i>Agility T test</i>	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Kelompok
Lampiran 2	Data Uji Statistik
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 4	Jadwal Latihan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Daftar Riwayat Hidup